

月刊

# 檜乃アットホーム

11月号(霜月号)

令和5年11月20日

誕生石 トパーズ

つばき

誕生花 椿 (花言葉・誇る)

花 サザンカ・菊・ツワブキ・

サルビア

釣 ウグイ・タナゴ・ボラ・アイナメ・

★ アマダイ・タラ

椿 (つばき)

白い寒さも  
悪くはないわ

待ち焦がれると

冷えるけど

一花ことば一

明日ばかり見てるのやめた  
日本花ことば協会

こんにちは！

このお手紙は、住宅に関することや、その時々の話題などを取り入れお話しさせて頂きます。  
毎月1度だけ皆様にお届けしています。よろしければ、暇なとき、お読み下さい。

## 今月の目次

- 霜月の便り
- けんじの現場奮闘記
- けんじのチョットいいかも
- 奥様のためのお料理教室
- カレンダープレゼント案内 ○見学会案内



### 霜月の便り

こんにちは！ 檜乃アットホームの鈴木です。一日一日と寒くなってきましたね。

私もどうぞ防寒ジャンバーを着ようか迷っています(笑)

(現場で動いてないから寒いじゃないの？と職人たちに冗談で言われます……)

★ (再)さて今月は、お客様と現場での、打ち合わせの時よく出るお話です。

お客様「鈴木さんのとこの大工さんは、鐫(ノミ)や鉋(カンナ)を研ぎながら

使っているんだね！」「今時珍しいよね」

「今どきの大工さんは、鐫、鉋を使わないもんね」

私 「えっ！ そうなのですか？」

お客様「うちの近くで何件か家を建ててるけど全然使ってないよ」

「研石なんか置いてないし」「大工じゃないんじやないの！」

私 「ん… そうなのですか私はこれが当たり前だと思っていましたから」

「でもそうかもせんね！ 最近の家造りは、ユニット化や手間削減が  
進んでいますから切って彫って削ってがなくなって来てますよね～」

お客様「それと、うちより後に上棟したのにもう完成してるよ！早いよね～」

「でもいつも夜遅くまで仕事してますよ！」

私 「夜遅くまで仕事してて、がんばってますね！でも私達は、  
遅くまで仕事できないですね～！夜遅い時間に仕事すると事故  
が起き易く、御近所の方に御迷惑ですから…」

お客様『そうだよね工事を始める前に言われたけど、住んでから  
「こうすれば良かった」「こうしていれば良かった」を極力少なくす  
るに、現場での打ち合わせが多いからね…でも鈴木さんのやり方  
だと何十棟も建てられないよね！』

私 「そうですね～」

「でも、図面だけではイメージするのが難しいですよね。ですから  
現場でお打ち合わせしたほうがイメージし易いです、

「ここ、こうしたいな」と変更も出来ますから、ですから私達の現場  
は、工期も少しかかりますし、気軽に遊びにこれるのですよ！」

「それから大工さんの手間が安いと『赤字になるから早く仕上げないと…』とか『工期無いから早く仕上げないと…』こうゆう  
状態の現場は、カリカリしていますからね～」  
「遊びに、行き難くないですか？」

お客様「そうだよね～！」

私 「あと、○○さんのおちは、気を沢山使っている、自然素材の家ですから  
特に鎌、鉋をイッパイ使うので大工さんの手間かかるんですよ！」  
「ですから大工さんに『手間合わなよっ！』て言われてて…」

お客様「えっ！ そうなの？」

私 「いいえ！ 冗談ですよ！」

と、こんな会話をしていました。私自身、最近の大工さんが鎌、鉋を使わなくなってきたのは、解っていたのですが昔のように「腕を自慢し、道具を自慢する」こんな時代  
を知っているから、昔かたぎの大工さんにこだわっています。

追伸

私達も新しい良い物は、ドンドン採用しています。

「鈴木さん古すぎ！」と思われないように、末筆に記載しました。

11月18日から、12月23日迄  
お客様DIY塗喰塗り施工中 現場見学会  
公開致します。お時間が合いましたら  
「是非！」ご参加して頂けると嬉しいです！

鈴木 将央でした。

# けんじのチョットいいかも

皆さん新年、こんにちは！

11月になってもまだ暑い日があったりと変な陽気ですよね‥。

気温が高かったり急に冷え込んだりと気温差がありますので体調を崩さないように気を付けてお過ごし下さい。

今回は間食についてお話させて頂きます。

間食とは食事と食事の間に食べるもののこと、お菓子などをイメージする「おやつ」とは異なります。忙しくて食事時間がしっかり取れない場合に間食で一日に必要な栄養を摂取しましょうという提案でお話させて頂きます。

## ●上手な間食の摂り方

忙しすぎて食事時間を確保できなかった、夜勤があって一日3回の食事を摂るのがむずかしいなど、一日に必要な栄養を摂るのが困難な場合があります。

そんな時には間食を取り入れることを考えてみてはいかがでしょう？

例えば、昼食は正午にとったものの、仕事などで夕食が22時過ぎになってしまふような場合、18時ごろにエネルギー源となる主食のおにぎりやパンなどを食べるのでです。

時間を取りられて集中力が途切れることなく、極度の空腹も回避できて、夕食のドカ食いも防げるでしょう。

但し、間食で補給した分、夕食の主食の量は減らしましょう。一日に食べる総量を増やさないことが大切なポイントです。

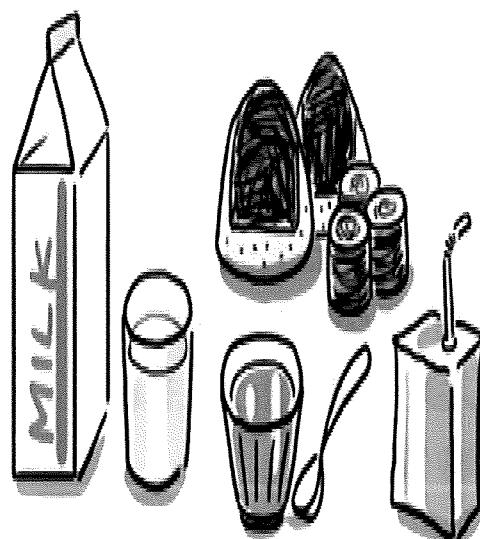
寝坊をして朝食を抜いてしまった場合は、昼食までに間食でエネルギーを補給します。

ゼリーやシリアルバーなどのエネルギー補給食品を食べ、少し時間を空けてから牛乳や野菜ジュースを追加するという2回に分けるのも良い方法です。

## ●食事で欠けた栄養素を間食で

食事は主食、主菜（肉や魚、卵などのおかず）、副菜（野菜やキノコ）、牛乳・乳製品、果物が揃うと栄養バランスが整っているとされています。

昼食が牛丼だったら、主食と主菜は摂れているので、間食で副菜にあたる野菜や乳製品を食べるという方法もあります。自分の健康状態や活動量を踏まえ、一日に必要なエネルギーや栄養素を把握できていると間食で何をどの程度食べたらよいかがはっきりして、摂り過ぎることを避けられるでしょう。



# けんじの現場奮闘記

水はけの良い土地を見分ける方法としてはまずは現地に行って雨が降った後、敷地内に水溜りが長く残っていたり、側溝の水が流れずに溜まっていたりするかなど自分の目で確認した方が良いです。

水溜りがいつまでも残っているような場所は良くありません。

また、その土地の周辺に以前、田んぼがあった場所なのかも調べておきたいものです。

台風や大雨のとき、田んぼは溜め池の役目をします。

その田んぼがなくなってしまえば冠水の可能性もあります。

一番手っ取り早いのは候補地の近所に住んでいる人に尋ねてみることです。

以前どのような土地

だったか、大雨で冠水

したことがないかなど、

その土地に関する

「ご近所さん情報」を

できるだけ収集して

みると良いでしょう。

現地に行って自分の  
目で直接土地を確かめ、  
ご近所の話も参考に  
しながら検討されると  
良いでしょう。

## <水はけの良い土地の見分け方は?>



長い文章をお読みいただき、ありがとうございます。

# 奥様のための お料理教室

クランベリーはツツジ科スノキ属ツルコケモモ亜属の常緑低木になる実で、和名では「つるこけもも」と呼ばれています。大きさは長さ1~1.5cm程の楕円形で表皮の色は赤や黒に近い赤です。中の果肉は白く、熟すと柔らかくなります。ユーラシア大陸から北アメリカ大陸にかけての寒帯地域で多く栽培されているので、日本には冷凍品やドライフルーツにされたものが多く店頭に並んでいます。ポリフェノールを多く含み、血液をサラサラにしたり、抗菌、抗酸化、抗ウィルス作用などがあるといいます。



お洒落なオードブルに♪

## 「ドライフルーツとくるみのチーズボール」

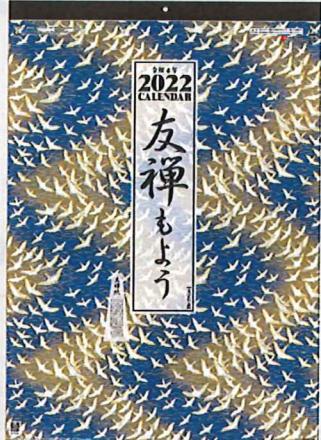
材料	
(直径4~5cm×2コ分)	
クリームチーズ:	200g
マスカルポーネチーズ:	50g
(A) レーズン:	30g
ドライクランベリー:	20g
(B) くるみ:	30g
黒こしょう:	小さじ1
好みのクラッカー:	適量
塩:	小さじ1/8

- ① ボウルにクリームチーズを入れてよく練り混ぜ。マスカルポーネチーズを加えてしっかり混ぜ合わせる。2等分にし、片方だけに塩を混ぜる。それをラップに包んで丸くまとめ、冷蔵庫で1時間ほど冷やし固める。
- ② (A)はみじん切りにしてボウルに合わせ、塩を混ぜていけるチーズの全体にまぶす。
- ③ (B)のくるみはフライパンに入れて中火で炒め、別のボウルに入れれる。ひとつり小さなボウルをのせて押し、粗くつぶして(B)の黒こしょうを加える。塩を混ぜたチーズの全体にまぶす。②と器に盛り、クラッカーに塗っていただく。

【参考】みんなのきょうの料理 <https://www.kyounoryouri.jp/>

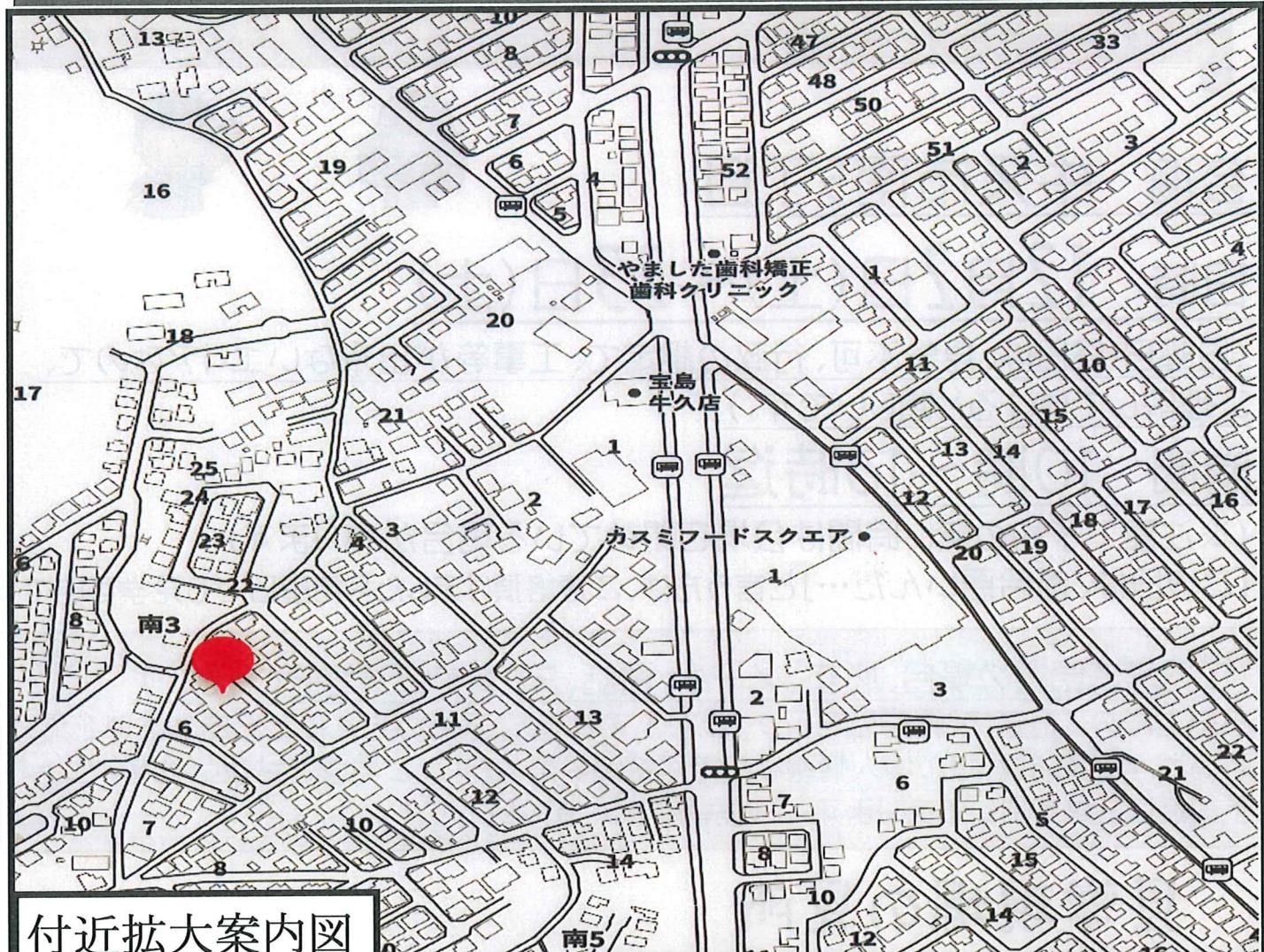
# 毎年、好評なので、 またまた今年も作りました！

カレンダーご希望の方は、電話、  
FAX、メール等で「ご連絡を！」  
「先着限定30個です！」



水	木	金	土
3 火曜・祝日	4 水曜	5 木曜	6 金曜
10 月曜	11 火曜・祝日	12 水曜	13 木曜
17 月曜	18 火曜・祝日	19 水曜	20 木曜

# お客様DIY塗喰塗り施工中 現場見学会



付近拡大案内図



もし、道に迷ったら  
鈴木健司携帯 080-1351-3610  
鈴木将央携帯 090-3244-8129  
にお電話ください。

カーナビに、「茨城県牛久市南5丁目6-2」と入力して  
検索してみてください。近くまで、来れると思います。  
近隣の方々に迷惑になる、駐車を避けるため、予約制にしております。  
駐車場は、当日、会場で、ご案内いたします。  
ご予約の入っていない時間は、閉会している場合がございます。